



**riverside**  
*agency*

## Dulces y tentempiés saludables para todos

Autor: Varios, Autores

Acanto

ISBN: 978-84-120270-5-1 / Rústica / 176pp | 190 x 235 cm

Precio: \$ 39.000,00



Varios, Autores

Este libro presenta recetas para postres y tentempiés elaborados con ingredientes fáciles de encontrar, para personas de todas las edades. Si comer alimentos saludables es una prioridad para ti, ya sabes lo difícil que puede ser encontrar en las tiendas tentempiés, dulces, pastelillos y productos horneados con los ingredientes adecuados. Con las recetas de este libro de cocina, ya no tendrás que renunciar a los postres ni a los tentempiés. Todo lo que necesitas son algunos ingredientes que probablemente ya tengas en tu despensa, como frutas, nueces, semillas, avena, harinas alternativas (harina de almendras y harina de coco) y edulcorantes naturales (miel, sirope de arce y azúcar de palma de coco) para crear dulces deliciosos como: Bizcocho de plátano y chocolate, Pastel de café con especias de calabaza ? Pastel de chocolate ? Pastelillos crujientes de frambuesa ? Nachos de manzana ? Salsa de coco ? Pastelillos mágicos ? Tarta de queso con bombón de mantequilla de cacahuete. Todas las recetas de este libro son libres de gluten y, además, puedes encontrar alternativas dietéticas personalizadas para satisfacer las necesidades de tu familia, desde opciones sin lácteos y sin nueces hasta consejos para cambiar ingredientes o para almacenar los dulces. Estas galletas, pastelillos, tartas, productos horneados, smoothies y caprichos congelados satisfarán el antojo de un postre saludable, se convertirán en una agradable sorpresa dentro de la fiambra o ¡serán un regalo de medianoche que no te provocará remordimientos!

Este libro presenta recetas para postres y tentempiés elaborados con ingredientes fáciles de encontrar, para personas de todas las edades. Si comer alimentos saludables es una prioridad para ti, ya sabes lo difícil que puede ser encontrar en las tiendas tentempiés, dulces, pastelillos y productos horneados con los ingredientes adecuados.